

INSTRUCCIONS DEL JOC V&A

LA PARTIDA BÀSICA INDIVIDUAL

EL PERQUÈ JUGUEM AMB EL JOC

Recordem el propòsit de valor del joc V&A és el de donar-te l'oportunitat de conèixer-te i relacionar-te millor a tu mateix i als que t'envolten, família, parella, socis, equip. **L'autoconeixement** és clau en l'activació i consolidació de la nostra **autoestima** i aquesta, alhora, és la que sosté el **convenciment i la perseverança**. El joc permet **conèixer-te a tu mateix** i saber com pots superar-te per aconseguir les teves metes o propòsits.

Tots tenim una millor versió de nosaltres, on ressalten les **nostres habilitats i comportaments de valor**. El joc ens permet referenciar-nos als **valors com a indicadors de referència per reconèixer-nos i sostenir-nos en la nostra millor versió**.

A més el joc ens permet **compartir** amb els altres, amics, socis, equips, família, entre altres, amb el que ens **beneficiem del compartir i les reflexions** fetes que ens aporta l'experiència i recordem que **al ser un joc iguala als que participen** en ell, amb el que es converteix en una **eina singular per vincular-nos i comprometre'ns** sols o en relació amb els que ens importen.

AMB QUI PODEM COMPARTIR-HO:

Com a prioritat el joc té una **orientació individual** i pot plantejar-se únicament **en relació a un mateix com a eina d'orientació i guia** de referència per definir un pla d'acció i compromís que ens acosta al nostre propòsit, i a també l'opció de la partida grupal i a més **la partida Plus** que coneixerem més endavant, és un clar exemple d'**autocoaching personal**.

Però encara que el interès sigui trobar **els valors personals** podem i és súper aconsellable **jugar compartint el joc amb altres persones**, companys de classe, companys d'equip, amics, entre altres.

Quan l' **interès és compartit i de grup**, el joc serveix, i és especial per trobar **els valors que ens vinculen** amb els altres, pel que és especial per a parelles, famílies, equips esportius, equips empresarials, empreses o comunitats.

EL JOC O DINÀMICA I COM ES JUGA:

La qüestió és com **acostar-nos per reconèixer, identificar i experimentar els nostres valors** i per a això treballarem amb el joc **V&A**, és un joc de cartes que conté **56 + 1 valors de referència** per orientar-nos en el reconeixement dels nostres valors. El **+ 1** simbolitza el

valor de **la confiança**. És un valor amb el qual no es juga, ja que sempre és necessari en el nostre pla de vida, cap a nosaltres, cap als altres i al món. **Has de reservar-la per al final.**

L'estratègia de joc és per eliminació, amb el que aconseguim involucrar els nostres sentiments en relació als nostres valors en el moment d'escollir-los per eliminació, dels quals no són prioritaris o ens ressonen menys amb el nostre **Per què i l'orientació fixada en la partida.**

La intenció o pregunta inicial. La partida està sempre condicionada a partir de la intenció o pregunta inicial, i així es fixa, des de els valors escollits, el seu pla d'acció posterior, a la recerca d'activar les teves habilitats i comportaments de valor.

Recorda **si la intenció és clara, la resposta serà clara i concreta. El joc sempre respon i s'adapta a les teves necessitats.**

Preguntes o propostes comunes suggerides, en el camp personal:

- Com em defineixo com a persona, quins són els meus valors personals?
- Quins valors m'acompanyen o necessito per aconseguir l'objectiu desitjat?
- Quins valors haig de potenciar per millorar en el que desitjo.....?
- Quins valors necessito per afrontar el nou repte inesperat?
- Quins valors són el nexa d'unió amb la parella o l'equip?
- Quins valors em portaran a aconseguir i sostenir la meva millor versió?

Elements de suport i comprensió:

Les cartes del joc estan il·lustrades per **imatges singulars** que ens referencien amb el valor de la carta. Darrere de la carta hi ha una **explicació o definició**, el més neutra possible, que ens acostava al valor de la carta, i es pot tenir en compte en cas de dubtes. Recorda que solament són elements de suport, **l'important és la definició o sentiment associat del participant.**

Recomanacions:

En el temps emprat, és recomanable no dedicar-li molt temps, la clau és el sentir-ho, és el primer impuls; quan ens bloquegem contem **fins a 3** i decidim pel valor prioritari. Les cartes aporten una aproximació del que significa cada valor, recorda solament és una aproximació **l'important és el que representa per a tu.**

En la cerca de la nostra millor versió, cal interessar-nos i preocupar-nos per l'alineació i la coherència amb els nostres valors, amb la nostra actitud i conducta diària. Recorda que la incongruència amb els teus valors personals acaba afectant-te, mental, emocional i físicament.

JJ Verge Oms

COM ES JUGA, ES PROPOSA COMENÇAR PER:

1.- **Fixa la intenció de la partida.** Recorda que la partida està sempre condicionada a partir de **la intenció o pregunta inicial** i així es fixa el seu pla d'acció posterior.

2.- **La confiança, el valor central.** Abans de començar recorda que amb **la Confiança no es juga**, has de reservar-la per al final.

3.- **Barrega i reparteix 7 cartes** per iniciar el joc i a partir d'aquí tens 3 opcions:

1. Escollir **1** (la més important, sentida o referent per a tu en relació a la intenció).
2. En el cas que en un tiratge hi hagi **2** valors singulars podem escollir-los els dos com a excepció.
3. Si no t'agrada o ressona cap, no escull cap, **0**.

En tenir 56 cartes farem **8 tiratges de 7**. Recorda que al final acabem amb 8 o màxim 16 cartes seleccionades, per la qual cosa en el cas que sigui necessari si has escollit dos en algun tiratge, hauràs d'eliminar les restants i quedar-te **solament amb 8**.

4.- **Prioritzar els valors.** Una vegada seleccionats els 8 valors més importants es prioritzen per ordre de preferència o importància per a tu, escollint **els 4 prioritaris** i els anotarem quedant-nos solament amb els 4 prioritaris **més la confiança** si es considera com a prioritari. Es recomana centrar-se en màxim **4 valors + la confiança = 5**, amb la qual no hem jugat però si tenim en compte.

Recorda que **la confiança és clau** en la consecució o millora de qualsevol pla d'acció o millora personal, sense la confiança no se sosté l'autoestima personal i per tant la interrelació amb tu mateix/a, amb els altres i amb el món que ens envolta.

Haurem de reflexionar i anotar el perquè hem escollit el valor prioritari i que esperem que ens porti en el nostre objectiu o meta de superació.

5.- **Avaluació i priorització.** Primer els prioritzarem per ordre d'importància. Posteriorment avaluarem el nivell de satisfacció de cadascun, preguntant-nos, i com vaig de satisfacció i/o aprofitament amb aquest valor avui d'acord a lo esperat i desitjat? Per no difuminar-nos en l'intent d'avanç, **prioritzarem al quadrant final, i escollirem el valor amb el qual sentim que vivim amb menys alineament** i satisfacció dels cinc escollits, per passar amb aquest valor al pla d'acció i transformació. **El reforç o millora del menys alineat repercuteix sobre els altres.**

“La congruència amb els nostres valors ens fa únics/es i millors persones”.

JJ Verge Oms

EL PLA DE ACCIÓ I LA SEVA TRANSFORMACIÓ:

Recorda solament l'acció determina el canvi i el compromís activa l'acció que ens permetrà superar-nos i créixer.
JJ Vergé Oms

1.- **Estratègia d'alineament i congruència.** Una vegada escollits i prioritzats els **4+1** valors. Passarem a l'estratègia d'alineament i congruència i el seu pla d'acció **començant pel valor escollit (el menys alineat). La congruència amb els nostres valors ens harmonitza i fa millors persones.**

2.- **El pla d'acció per a un valor.** L'objectiu és definir un pla d'acció que inclogui objectius i tasques específiques per a cadascun dels valors escollits i el compromís necessari per aconseguir-los, iniciant pel qual vivim en menor congruència o menys alineat.

3.- **Primer recordarem i fixarem la intenció** de millora del valor escollit, ho farem des d'una visualització interior. **El valor sentit ens acostava a les respostes.**

La dinàmica de definició. Pot fer-se:

- Individualment, és recomanable encara que no obligatori, fer-la amb els ulls tancats.
- En parella, on ens interpel·larem l'un amb l'altre, a temps iguals.

4.- **La dinàmica de definició d'accions concretes.** El procés és el següent, després d'assentar la intenció, ens farem i respondrem a 5 preguntes, en relació al valor escollit:

A.- **Per què** has escollit aquest valor? Reflexiona i respon-te.

B.- **Què esperes aconseguir amb ell**, o que esperes que t'aporti? Reflexiona i respon-te.

C.- Com seria viure, **sense aquest valor**, t'ho pots imaginar i o visualitzar. Com et sentiries i com seria? Reflexiona i respon-te.

D.- Pots imaginar-te i visualitzar també. Com seria viure **al 100% de congruència amb el valor**, com et sentiries i com seria? Reflexiona i respon-te.

E.- **I tu què i poses?** Com esperes arribar a estar en coherència amb el teu valor escollit? Què penses o vols fer per aconseguir **el 100%**, ho pots concretar?

Fixa la teva estratègia i compromís. Recorda han de ser accions concretes, realitzables i que depenguin de tu. Reflexiona i respon-te.

5.- **La proposta o accions concretes.** Escull almenys **dues accions i/o compromisos concrets i realitzables** de cadascun dels valors prioritaris, on reflectirem l'estratègia per a la consecució dels objectius de canvi esperat. Anota-les en el quadern.

D'aquestes dues accions proposades, escollir una primer i completar estratègia de compromís sempre amb concordança a les preguntes que es reflecteixen en gràfic.

6.- **Les accions han de ser fixades com a compromisos concrets i realitzables** de cadascun dels valors prioritaris, on reflectirem l'estratègia per a la consecució dels objectius de canvi esperat, amb data d'inici i final.

7.- **Avaluació i tingues en compte:**

- I si surten complicacions, qui pot ajudar-vos o depèn solament de tu?
- Quan comences a actuar i quan esperes finalitzar?
- I com sabràs que vas bé, cal fixar-te avaluacions periòdiques?

8.- **Fixa el teu compromís i compleix-ho.** Has de concretar, certificar i assentar el teu compromís, doncs serà **la benzina que et farà créixer.**

Fixa els teus compromisos i escriu-los en **EL TEU quadern de compromisos per al canvi. Defineix i concreta el teu nou ritual d'accions que t'aportaran el canvi esperat,** des del compromís i la disciplina en el compliment.

Les propostes i compromisos en cada valor, hauran de recollir-se en **EL TEU quadern,** en un resum final, per així configurar el pla d'acció, amb almenys **dues accions i o compromisos concrets i realitzables** de cadascun **dels 5 valors prioritaris,** on reflectirem l'estratègia o ritual d'accions que ens portaran a la consecució dels objectius de canvi esperats.

“Si no es comparteixen i implanten uns valors i unes obligacions morals, ni la llei, ni un govern democràtic, ni una economia de mercat funcionaran correctament”
Vaclav Havel.

Quan les accions s'alineen amb el nostre somni i els nostres valors, aconseguim l'esperat. Els valors són com els estels que guien els nostres passos.

JJ Vergé Oms